

日常に潜む危険 ～一酸化炭素中毒～

寒い時期が続いています。そんな時に欠かせないものといえば、暖房器具ですね。私たちに温もりを与えてくれる優れものですが、危険な一面も持っています。それは、一酸化炭素中毒の可能性です。一酸化炭素は、石油ストーブや練炭などが不完全燃焼した際に発生します。恐ろしいことに、一酸化炭素には色も臭いもないため、発生しても気がつきません。閉め切った部屋で不完全燃焼が続くと、いつのまにか一酸化炭素がたまり、最悪の場合、死に至ることもあります。

メカニズム

血液中のヘモグロビンは酸素と結びついて全身に酸素を運ぶ役割をしていますが、一酸化炭素は酸素に比べて200倍以上もヘモグロビンと結びつきやすい性質があります。このため一酸化炭素があるとヘモグロビンは酸素と結びつくことができず、血液の酸素運搬能力が低下してしまいます。その結果、酸素不足に陥ることによって下記の症状が引き起こされます。

主な症状

- 軽度：頭痛、吐き気、めまい、不快感
- 重度：意識消失、場合により死亡

こうした中毒症状を防ぐためには、一酸化炭素濃度が高ならないようにすることが重要です。寒い時期が続きますが、火気設備・器具をご使用の際は換気扇の使用や、定期的に窓を開けるなどして換気を十分に行いましょう。

お問合せ

聖隷健康診断センター 作業環境測定室
TEL:053-475-1229
▶受付時間…月～金曜日 8:30～17:00(祝日除く)

作業環境測定室 森田 のりか

季節のワンポイントアドバイス

冬は歯痛が起きやすい!?

冬になると歯の痛みが気になることはありませんか？
その原因は寒さにあるかもしれません。

歯の食いしばりによる筋肉痛

◆原因

寒さに耐えるときや睡眠中に奥歯に力が入るとあごの筋肉が緊張する。

◆対策

自分用のマウスピースを歯科医院で作成し、睡眠時等に装着する。

温度差による知覚過敏

◆原因

歯の磨きすぎで、表面のエナメル質が削られ象牙質が露出していると、冷たい風・冷たい水などの刺激を強く感じる。

◆対策

歯みがきは毛先が広がらない程度の軽い力でを行い、知覚過敏用の歯みがき剤を使用する。症状が気になる場合は、歯科医院で相談する。

乾燥が虫歯の原因に

◆原因

冬は空気が乾いているため、口腔内も乾燥しやすくなる。口腔内が乾燥し唾液の分泌が減ると、虫歯になりやすい。

◆対策

冬でも1日に1～2ℓを目安に、こまめな水分補給をする。キシリトールを含むガムを噛んで唾液の分泌を促す。

— 健康な歯を維持するために定期的に歯科検診を受けましょう —

産業保健推進課では、働く方々の健康のサポートの一環として健康課題やご要望に即した講演・研修等を行っています。実施方法は講師派遣型・オンライン型を選択いただけます。詳細は下記までお問合せください。

お問合せ

事業管理部 保健看護管理室 産業保健推進課
☎ 053-473-5529
▶受付時間…月～金曜日 8:30～17:00(祝日除く)

産業保健推進課 保健師 田中 美香

聖隷健康診断センター

予約センター
0120-938-375

〒430-0906
浜松市中区住吉2-35-8
FAX.053-474-2505

1F 聖隷健康診断センター GENKI

↑ 東名浜松西インター

聖隷健康診断センター

聖隷浜松病院

聖隷PETセンター

和地山上バス停

清水銀行

和地山上バス停

257

浜松駅↓

住吉バイパス

●バスを利用される場合
(浜松駅バスターミナル)
所要時間約20分

14番線(聖隷健康診断センターバス停下車)
⑧ せいれいまわり ⑤ せいれい病院 泉 高丘
⑤ せいれい病院 和合 西山

15番線(和地山上バス停下車)
④ 聖隷三方原病院 気賀 ミネ日
④ 金指 気賀 ④ 金指 伊平
④ 金指 奥山 ④ 美町経由 医科大学

16番線(和地山上バス停下車)
④ 葵 高丘 ファイブガーデンズ 花川運動公園
④ 曳馬野 都田 フルーツパーク
④ 6-子 曳馬野 テクノ 都田 フルーツパーク
④ 和合 西山

●車を利用される場合
・東名高速道路浜松西ICより約20分
・東名高速道路三方原スマートICより約15分
・駐車場はセンター横の聖隷パーキングをご利用ください

聖隷予防検診センター

予約センター
0120-938-375

〒433-8558
浜松市北区三方原町3453-1
FAX.053-438-2948

↑ 気賀

聖隷三方原病院

聖隷予防検診センター

浜名湖エデンの園

三方原ペテルホーム

聖隷おおぞら療育センター

浜松十字の園

●バスを利用される場合(浜松駅バスターミナル)
所要時間約50分

15番線 (聖隷三方原病院バス停下車)
④ 聖隷三方原病院 気賀 ミネ日

●車を利用される場合
・東名高速道路浜松西ICより約15分
・新東名高速道路路浜松SAスマートICより約20分
・駐車場は聖隷三方原病院駐車場をご利用ください

聖隷健康サポートセンター Shizuoka

予約センター
0120-283-170

〒422-8006
静岡市駿河区曲金6-8-5-2 マークス・ザ・タワー東静岡
FAX.054-280-6252

静岡鉄道

長沼駅

静岡トヨペット

マークイズ静岡

OSADA

NTTドコモ

東静岡駅

至清水駅

至静岡駅

JR東海道本線

聖隷健康サポートセンター Shizuoka

グランシップ広場

グランシップ

曲金七丁目バス停

洋服の青山

コンコルド

南幹線

●電車を利用される場合
・「JR東静岡駅」南口より徒歩2分(グランシップ隣)
・「静岡鉄道長沼駅」徒歩15分

●バスを利用される場合
・しずてつジャストライン「静岡日本平線」、「県立美術館線」乗車(東静岡駅南口もしくは曲金7丁目下車)

●車を利用される場合
・東名高速道路静岡ICより約15分
・東名高速道路日本平久能山スマートICより約10分
・新東名高速道路新静岡ICより約20分
・駐車場はセンター横の立体駐車場(2F～4F)をご利用ください

聖隷静岡健診クリニック

予約センター
0120-283-170

〒420-0851
静岡市葵区黒金町55 静岡交通ビル5F～7F
FAX.054-280-6252

← 至安倍川

静岡駅

JR東海道本線

至東静岡

東海道新幹線

聖隷静岡健診クリニック

スルガ銀行

ホテルグランヒルズ静岡

エスパティオ静岡科学館る・くる

静岡銀行

●電車を利用される場合
・「JR静岡駅」南口より徒歩1分

2023年5月より聖隷健康診断センター 東伊場クリニック(医療法人社団 さわか会 沖健康クリニック)が聖隷福祉事業団 保健事業部に仲間入りする予定です。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
保健事業部

聖隷健康診断センター
聖隷予防検診センター
地域・企業健診センター
聖隷健康サポートセンター Shizuoka
聖隷静岡健診クリニック

ホームページ <https://www.seirei.or.jp/hoken/>

2023年 新春号 VOL.84 2023年1月1日発行 発行人・保健事業部 福田崇典

★すこやか&オアシスは保健事業部ホームページからもご覧いただけます。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

保健事業部

みなさまに愛される保健機関をめざして

すこやか&オアシス

[けんこうジャーナル]

本当に怖い肝臓のおはなし

vol.84
2023年 新春号



こちらの写真は、浜松学芸中学校・高等学校の生徒さんの作品です。

▶生徒さんのことば…天浜線の桜木駅は、7年前に先輩達がポスター制作活動を始めたきっかけの駅です。当時と全く同じ構図で撮影してみました。懐かしいあの頃に戻れる駅なんです。